



爱体育爱生活,这个90后小伙热衷健身事业 吴伟栋:做一个快乐的“明星私教”

一直以来,“穿衣显瘦,脱衣有肉”被用来形容人人神往的健美身材,但是在国内,只有小部分男性拥有这样的身材,这部分人中,健身教练便是其中一类人。

健身教练吴伟栋就练得挺不错,胸肌、腹肌、公狗腰、麒麟臂、倒三角都拥有。他说自己接触健身7年了,工作之余仍坚持每周6练,能把兴趣爱好与工作相结合,是一件幸福的事。

从小就是体育模范生

和市面上一批素质参差不齐的健身教练不同的是,今年27岁的吴伟栋,科班出身,从小喜爱体育,理论与实践经验都非常丰富。

“我读书时是校体育队的,高中毕业后特招,大学时学了健身服务与管理。当时,为了让自己在学业方面表现更出色,每天早上六七点就起床训练,练在球场,吃也在球场。”吴伟栋说,“大一时,我们学大类课;大二时,我选择了健身服务这门专业课,开始朝着健身教练的方向发展。”

为了掌握丰富的理论知识,只要与运动有关的课程,比如解剖学、运动心理学、运动生理学、推拿等,他都学了。

与此同时,为了更好地了解减脂、增肌人群的情况,吴伟栋还曾拿自己当“小白鼠”,疯狂地吃汉堡、炸鸡,向体重160斤的“快乐肥宅”靠拢。而成功长胖后的三个月里,他又通过控制碳水、油盐等方式,将体重减回到130斤。

摇身变成“明星教练”

身为教练,吴伟栋一直身体力行、刻苦训练,为学员们树立一个好榜样。“健身不是件一蹴而就的事情,需要坚持、下功夫。我坚持训练,既是出于热爱,又是以身作则,去影响、带动学员们管住嘴、迈开腿。”

在聊及自己从事私人教练的心得时,吴伟栋说:“其实学员们知道自己的目标,作为健身教练,只要帮助他们达成目标就是成功。这个过程中,教练将自己的专业性和服务调整到适合会员的程度,能够帮助他们坚持锻炼。”

这种不谈钱、只服务的处事方法,看似挺“笨”,却让吴伟栋收获了一批“忠实粉丝”。入行的5年里,他带了300多个私教会员,上了5000多节私教课。

“小栋他是用心在和学员沟通。训练前,他会根据我们每个人的情况,制定合适的训练方法;训练中,他会耐心剖析动作原理;训练后,还会指导你的饮食……”聊起吴伟栋的认真负责,跟着他上了两年课的私教学员王姐竖起了大拇指。正因如此,去年,吴伟栋被



评为了万康健身会所的“明星教练”。

健身教练是一个有趣的职业

“其实,我原本是打算当名体育老师的,但仔细琢磨后,觉得自己更适合教练这份工作,也更喜欢健身房活泼、充满朝气的氛围。”吴伟栋说,入行以来,最有趣的就是每天接触各行各业、各个年龄段的人。

他的私教学员中,有年仅11岁的孩子,也有已至花甲的长辈,更有带“球”跑的孕妈妈。

做健身教练最大的乐趣,首先是帮助学员完成他们的训练目标,达成训练目的。“比如,我每年会给自己定一个针对减脂人群的减重目标。去年,定的是

300斤,今年定的是400斤。当我帮助学员们顺利减肥时,心底油然而生成就感。”吴伟栋说。

和从事各行各业、不同个性的会员沟通,也是他做这份工作的一大乐趣。“遇到不同性格的会员,上课的过程就是斗智斗勇的过程。比如有些会员训练中偷懒、喊累,我就会‘凶’他们,训练不是喝咖啡,不是在星巴克休闲。”

工作之外,他和不少会员都成了好朋友,平常约顿饭、看场电影、看个漫展……“和我一起看电影时,他们无形中会有不敢吃爆米花的压力。”吴伟栋笑了,“其实没关系啊,吃嘛。”

(通讯员 陈轶男)

把正能量传给更多人,让更多教练实现梦想 杨浸:帮教练成长是最暖的成就

杨浸相信很多团操教练和他当年一样,纯粹是喜欢上课跳操这件事,才会在专业这条路上一步步走下去,最终成为培训师。而他现在做的就是帮助教练实现这个梦想,并且走得越来越快、越来越远。

杨浸早早地来到跳操房,坐在地上稍作休整。教练们陆续来到,准备开始为时一小时的培训。“白天大家都很忙,也就晚上抽点时间了。”此时已是晚上10:30分,但参与培训的15个教练悉数到场,无一缺席。

杨浸的英文名叫做Max,日常里大家亲切地叫他“老马”,也有不少人喊他“马叔叔”,这个名字在团操教练圈,如雷贯耳。

从体育生到培训师导师

自爱生活与乐刻合并后,本来定居深圳的“老马”开始在全国各大城市轮着跑。他在杭州租了一套房子,但一个月都住不上一星期。

“老马”从小就特别好动,高中因为体育成绩突出,考上了师范学校的健美操专业。毕业那年,是师范生包分配的最后一年。但老马不甘过上一眼到头的生活,放弃机会来到了深圳:他想把自己放在外面的大世界里,看看最终会怎样。

2002年8月4日——老马一直记得他来到深圳的日子。“我到深圳后第一件事就是打听哪家健身房最好。”老马说,“那里聚集了当时所有的莱美培训师。”而他也在接触到这个体系后一发不可收拾。

经过十几年持续的训练和积累,老马成为了莱美四个项目的培训师导师,

甚至还成为了其中两项的项目负责人,带出一批优秀的培训师导师。

很多人觉得,老马已经到了专业的巅峰。在没有更高进阶路径的情况下,他回到了校园攻读硕士学位,开始认真思考未来的路。

“在传统健身房里操课教练的地位是边缘化的,因为不给企业带来直接盈利。”老马说,“很多人到最后就变成了一个上课机器,但其实大部分人是想要成长的。”

他开始思考一种以团操为主打、教练为主导的新型健身房,用单次收费的模式来做市场。2015年7月,他与团队一起在深圳和杭州成立了团操单次收费健身房。

希望把正能量传给更多人

从一个普通教练成长为专业培训师导师,老马走过了大部分团操教练都想走的路,对于这个职业的心路历程也

深有感悟。

“教练是一个简单的群体,他们每个阶段的需求都不尽相同。对于刚入行的教练来说,他们渴望平台去成长,渴望舞台去提升,渴望被发现存在的价值。一段时间后,他们就需要强烈的认同感,以及希望输出自己的价值,想要成长到更高阶的层次去。”老马认为所有教练都逃不过一个诉求:专业地成长。”

大丹是老马亲自培养的教练。某次比赛结束后,她拿到了很好的名次,当即就有人想出双倍的工资挖她,但被大丹果断拒绝了:“我是老马培养出来的,我不会离开的。”这件事给老马的触动很深:帮助教练成长是最暖的成就。

老马大部分精力都做培训,这就像一个孵化器,每赋能一个培训师,就会有越来越多优秀的教练。

“马叔叔的培训每次都会专攻一个主题,非常细致和扎实!”培训师邱泉



说,“他基本就是有多少家底都会全部掏出来告诉我们,技巧、经验啊,还有一些踩过的坑,收获很大,最重要的是给我树立了一个培训师的榜样。”

在培训过程中,老马也发现了很多好苗子,他有着自己的标准:“第一个是必须要在硬性的技能上达到优秀。第二个是你要愿意去帮助别人,而不是为了展示自己多厉害。”

如今,老马相信很多团操教练也和他当年一样,纯粹是喜欢上课跳操这件事,才会在专业这条路上一步步走下去,最终成为培训师。而他现在做的就是帮助教练实现这个梦想,并且走得越来越快、越来越远。

(通讯员 王立一)